

ትሰትይዎ ዓቕን ጽማቀኑ ተቆጻጸሩ

- “-ade” ዝብል ስም ኣብ መወዳእታ ዘለዎ “drink” ወይ ውን “punch” 5% ትሕዝቶ ፍሳሲ ኣለዎም። ነዞም “ጽማቕት” ካብ ማይ ጋዝ ወይ ሶዳ ዝፈልዮም ነገር ብልዑል ናይ ቪታሚን ሲ ትሕዝቶ ዝዘቐበቡ ምዃኖ እዩ።
- ካብ ጽማቀኑ ፍሩታት ምረጹ።
- ጽማቀኑ ዊን ምስ ዝብለኩም ከኣ: 100% ዝማቀኑ ዝትሕትኡም ጽማቀኑ ዓድጉ።
- መዓልታዊ ጽማቀኑ ብዝምልከት ነዚ ዝስዕብ ከነተግብር ይግባእ:
 - 1-6 ዓመት ንዝዕድሚኡም ህጻናት 4 ክሳብ 6 ኣንስ
 - 7 ክሳብ 18 ንዝዕድሚኡም 8 ክሳብ 12 ኣውንስ
 - ትሕቲ 6 ወርሒ ንዝዕድሚኡም ህጻናት ጽማቀኑ ኣይትሃቡ
- ደቕኹም ዝሰትይዎ መጠን ጽማቀኑ ንምንካይ: ነቲ ዝሰትይዎ ጽማቀኑ ማይ ብምውሳኽ ጀልሑዎ።
- ኣብ ክንዲ ጽማቀኑ ደቕኹም ማይ ወይ ውን ብዙሕ ስብሒ ዘይብሉ ጸባ ክሰትዩ መዓድዎም።

እዚ ፕሮጀክቲዚ ብምንስትሪ ጥዕና ወረዳ ራምሰይን መደብ ምምሕያሽ ጥዕና ክፍለ-ሃገርን ዝተደገፈ ኮይኑ: ብሚንስትሪ ጥዕና ሚኖሲታ ዝተመወለ እዩ።

ጥዕንኡ ዝሓለወ ቁጽርታት ንህጻናትን ስድራ-ቤታትን



9-5-2-1-0
መዓልታዊ!

መዓልታዊ 5 ወይ ውን ካብኡ ንላዕሊ ፍሩታትን ኣትክልትን ወይ ፍሬታት ብልዑ

እዚ ፕሮጀክቲዚ ካብቲ ብመደብ ሌት'ስ ን (Let's Go) ዝተዳለወ ነገራት መበገሲ ዝገብር እዩ።
www.lets-go.org
ከምኡ ውን ምንስትሪ ህዝባዊ ጥዕና ከተማ ክንታኪ
chfs.ky.gov/dph/mch/hp/5210/

ንምንታይ ከምዝኾነ ትፈልጡ'ዶ?

ሱዳ: ንኣካላትና ዝጠቕም ትሕዝቶ ዘይብሉ ሽኮር ዝበዝሐ ውን እዩ። 9 ኣውንስስ ናይ ሱዳ 110 ክሳብ 150 ባዶ ካሎሪታት ይሕዝ። መብዛሕትኦም ሱዳ: ካፊይን ኣለዎም። ካፊይን ከኣ ንህጻናት ኣየድልዮምን እዩ።

ሓይሉ ዝህቡ መስተ ንስፖርት ዝጠቕሙ ኣይኮኑን። ኣብ እዋን ስፖርት ከኣ: ከከንዲ ማይ ክውሱዱ የብሎምን።

ማይ ነዳዲ ናይ ኣካላትና እዩ:

- እቲ ዝዓበየ መኣዛዊ ምንጪ ናይ ንጡፋት ሰባት: ማይ እዩ።
- ኣስታት 70 ክሳብ 80% ኣካላት ህጻናት ካብ ማይ ዝቆመ እዩ።
- ስፖርት ክትገብሩ እንከለኹም: ትርህጺም ምስ ረሃጽኩም ከኣ: ማይን ኣካላዊ ማዕድናትን ኣካላትኩም ይጎድል - ምስ ረሃጽኩም ካብ ኣካላትኩም ዝኸይድ ማይ እምበኣር ክትክእዎ ኣለኩም።
- ማይ ቁጽሪ 1 ኣርዋዩ ጽምኢ እዩ!

ብዙሕ ሽኮር ኣይትስተዩ

ማይ

ኣብ ኢድኩም ጽቡቕ ጌርኩም ሓዝዎ ኣዝሕልዎ:

- ጥርሙዝ ማይ ካብ ኢድኩም ኣይትፍለዩ።
- ነቲ ማይ ተፈጥሮኣዊ ጣዕሚ ንኸህልዎ ለሙን ወይ ውን ቕራፍ ለምን ወይ ን ብርትኳን የእትዉሉ።
- ማይ ኣብ ጎማ ወይ ጥርሙዝ ብምምላእ ኣብ ፍሪጅ የእትውዎ።
- ክትጸምኡ እንከለኹም ማይ ስተዩ። እቲ ዝበለጸ ኣማራጺ እዩ።
- ሽኮር ዝሓዙ ልሰሉሳት መስተ ቡብግዜ ነክዩ።
- ሱዳ ምስታይ ብማይ ምስታይ ተክእዎ። ብሽኮር ንዝመቐሩ ጽማቂት ወይ ናይ ስፖርት ልሰሉሳት መስተ ውን ከምኡ ብማይ ተክእዎም።



ኣብ ክንዲ ብሽኮር ዝመቐሩ ልሰሉሳት መስተ: ትሑት ስብሒ ዘለዎም ጸባ ክስተ ከም ዝበልጽ ኣማኻር

ብመሰረት ሓበሬታ ኮሚተ ኮሚተ ዳይሪ (ፍርያት ውጽኢት ጸባ):

- 4 ክሳብ 8 ዝዕድሚኦም ህጻናት: መዓልታዊ 8 ኣውንስ ዝዓቕኑ ኩብያ ጸባን ካልእ ውጽኢት ጸባን: 3 ግዜ ክረኽቡ ኣለዎም።
- 9 ክሳብ 8 ዝዕድሚኦም ከኣ: መዓልታዊ 8 ኣውንስ ዝዓቕኑ 4.5 መጠን ጸባን ውጽኢት ጸባን ክረኽቡ ኣለዎም።

እቲ ምኽሪ መሰረት ብምግባር: ካብ 2 ዓመት ንላዕሊ ዝዕድሚኦም ህጻናት ትሑት ስብሒ ዘለዎ ጸባ ጥራይ ክስተዩ ኣለዎም። ቡብግዜ ካብ ኖርማል ጸባ ናብ ትሑት ስብሒ ዘለዎ ጸባ ምዝውታር ሰግሩ

ንኻልኣት ኣርኣያ ኹኑ



- ኣብ ክንዲ ሱዳ ብኬሪ ማይ ስተዩ።
- ጋዝ ዝበዝሐ ማይ ምስ ጽማቕ ሓዊስኩም ክትሰትይዎ ፈትኑ።

ትሑት መጠን ስብሒ ዘለዎ ጸባ: በረድን ፍሬታትን ሓዊስኩም ምልኪ-ሼክ ስርሑ

